よりよい地域をめざして……地域情報紙
シティライフ
2020.2.29 Vol.1512
市原版
配布地域／市原市・袖ケ浦市【75,000部】
https://www.cl-shop.com
企画・制作／シティライフ編集室 〒290-0056 市原市五井4874-1
TEL.0436(21)9311 FAX.0436(21)9142
シティライフが提供する動画をWEBで見れます!

左記のアイコンがある記事はシティライフWEBより関連動画がご覧頂けます!

風邪や季節性インフルエンザ対策と同様にお一人お一人の咳エチケットや手洗いなどがとても重要です。正しい対処のため正しい情報を知りましょう。

詳しくは市原市HPへ

地域を盛り上げる『旅ヨガinいちはら』

市原市地域おこし協力隊　掘 エミイさん

『真冬の温泉ヨガ』『春を見つけるヨガ散歩』『寺ヨガ』『ほたるナイトヨガ』『渓流せせらぎヨガ』……今後、興味津々のプログラムが予定されている『旅ヨガ in いちはら』。ヨガを体験しながら市内の四季折々の自然美、地域の名産品、地域の人との交流を味わい楽しみ、市原市を好きになってもらうプロジェクトで、初心者でも参加できる。昨年12月、内田未来楽校で開催された、ご当地産の野菜たっぷりランチも味わう『木造校舎朝ヨガ』を皮切りにスタートした。企画立案と主催は市原市地域おこし協力隊の掘エミイさん（39）。養老渓谷にある自宅を訪ね、話を伺った。

ヨガとの出会い

掘さんは市川市出身。和装の仕事をしていた母親の影響で、子どもの頃はファッションデザイナーになることを夢見ていた。学生時代はダンスに興味を持ち、自分たちで小道具を手作りし、何カ月も稽古を重ね舞台発表をしていた。ヨガとの出会いについては「大学卒業後、ダンススタジオに勤めながら舞台を続けていました。25歳の時、ダンスの先生から『最近、ヨガがすごくいいみたい』と言われ、自分もやってみようかなと思って始めました」。インストラクターになった理由は「ヨガを始めた翌年、あるイベントに参加しました。ハードなプログラムで頭が空っぽになり、日頃の葛藤やわだかまりが全部抜けて不思議な感じだったんです。その時先生から『喜怒哀楽の感情や自分のエゴに振り回され、苦しい思いをしているかもしれないけど、ヨガで練習したいのは、そういう時に1歩引いて自分の状態を見守っていく、そんな自分のあり方を意識していくこと』と言われて感銘を受け、自分もこれを伝えたい!と思い講師を目指しました」と話す。

掘さんのヨガの特徴は、「自然の中で体験することです。天候に左右はされますが、体の芯から解放されるには、室内よりも何も無い自然の中の方が、人間も動物なので体が緩み良い反応や変化が期待できます。ヨガの動きができるか否かよりも、まずは自然の中に身を置いてみましょうと、そういう体験が豊かな時間なのではと思います」とのこと。

市原市を選んだ理由

市原市地域おこし協力隊とは、人口減少・少子高齢化が進む市南部に都市部から若者を招致し、地域活性化を目指す市の取り組み。協力隊は居住しながら地域住民や団体と協力しあい、様々な活動を通して将来に持続する地域づくりを目指す。

荒川区に暮らしていた掘さんは、地域の過疎化について見て見ぬふりはできないと思っていた折、この制度を知る。「こちらが飛び込んでいった時、人員の面でも財政上の面でもしっかりケアができる自治体で、現実的な動きをしたかった。あれこれ悩むよりもまずは行動に移してみよう!というモットーなので、私に協力できることはないかと、まずは協力隊の担当課である地方創生推進室を訪ねました。そこで髙橋洋介さんという先輩の成功例を紹介されたこと、周りから勧められたこと、生家ではないけれど両親が以前暮らして、今は空き家になっている住居が養老渓谷にあったことなどに背中を押されました」と複数あった候補の中から市原市に応募した経緯を話す。

そして昨年6月、協力隊に指名され移住。様々なヨガイベントを開催、地域活動を続けてきた。振り返ると多くの感動があったという。「何より、人の心があったかいです。台風15号が来た時、自宅の周囲の停電と断水が半月続きました。暑さも厳しくて、1人で移住してきたので凄く心細かったですが、隣近所の方々が『大丈夫?』『越してきたばかりで大変でしょう?』などと、励ましや心配の声を掛けてくださり、本当にありがたかったです。だから乗り越えられました」と、応援や支えが苦しい時の力になることを身をもって実感した掘さん。自分も誰かの力になろうと、3日連続で地域の小学校に炊き出しに出かけ、同じように台風被害に苦しむ人たちに1000食以上のカレーを配ったり、市原の復興を願って開催された種まきイベントでもたくさんの食事を配った。

内田未来楽校にて／ヨガイベントの後、報徳の会の皆さんと談笑する掘さん（左側手前）

地域を盛り上げるアイデア

「ずっと続けてきた音楽やダンスを活かしたい思いもあるので、例えばゲストハウスやカフェを始められたら、ミュージシャンを招いてライブ&ヨガをやったり、農業体験&ヨガもできたらいいなと思います。今後もヨガをベースに、地域の人たちと一緒に様々なイベントを展開していきたいです。参加した人たちにヨガと市原の魅力を楽しんでもらい、市原を好きになってもらいたいです」と話す掘さんの、特技のヨガで市原市を盛り上げようとする情熱とアイデアが素晴らしい。

「市原市は宝の山です。人があたたかくて特に南部には豊かな自然があり、日本の昔話に出てくるような四季折々の光景も楽しめます。外から来た人とも内側で暮らす人とも一緒になって良いところを発掘し、そこに光を当てていく…そんなことができたらすごく嬉しいです!」と笑顔で力強く語った。

（山﨑）

（問）市原市企画部 総合計画推進課 地方創生推進室
℡ 0436-23-7244
FB：掘エミイ～地域おこしヨガインストラクター～

企画・防災特集

昨年の台風を命名 深刻化・長期化した災害

昨年9月、10月の台風は、市原にも大きな被害を出し、ニュースとして連日報道された。今月19日には、気象庁がこの2つの台風に対し、災害における経験や貴重な教訓を後世に伝承することを目的に名前をつけた。台風への命名は1977年の「沖永良部台風」以来42年ぶりという。

この災害が深刻化・長期化したのには、被災への支援や復興、予防策を実行する前に、立て続けに三度も見舞われたことにある。被害内容も大きく違っており、市では、被害状況、支援策などを検証し、再び災害が起こった場合、どんな対応が必要なのか、さらに検討を重ねている。（米澤）

◆台風15号「令和元年房総半島台風」

家屋の屋根などへの被害、倒木、市内全域で最大6万6000戸以上の長期化した停電、断水が被害の特徴。アパートやマンションの上水道から汲み上げるポンプが停電で止まるなど市内各所が断水し、復旧までに最大11日間を要した。市役所ではペットボトルの水を9/9夜から配布、最初の2日間で7万本がなくなったという。翌日から携帯の充電コーナーと給水は市内各域に広げた。

五井地区のゴルフ場鉄柱倒壊には、周辺住民が避難。早朝の消防からの一報を受け、バスをチャーターし国分寺公民館へ（若葉小中学校や五井公民館は低地にあるため危険があると使用しなかった）。罹災証明発行も県内で1番早く受付し始め、処理件数も現在県内で1番多い。建物の被災で、避難が長期化した人たちのために、市では独自に借り上げ住宅制度を行っており、1年の期限で補助している。

市役所では災害発生直後から、停電のため各地の情報が入らず状況把握が難しくなった。特に加茂地域は、急きょ職員90名が週末に広報いちはらの号外と援助物資を持ち、戸別訪問で聞き取りをした。停電が1番長期化したのは15日間かかった市津地区。高圧線が修復しても、低圧線や各家庭への引き込み線が損傷して通電しない「隠れ停電」も問題になり、より復旧に時間がかかったといえる。今後、市では各地域の状況把握や支援に、早く対応する方法を構築していくという。

◆台風19号「令和元年東日本台風」

雨量も風もあり、住居棟への被害が2800戸以上。特に被害が大きかったのは市津地区の竜巻で、横転した軽乗用車の男性1人が死亡。市津消防署も被災、車両など3台も損傷し、計89戸の住宅などが被害にあった。消防署職員と消防団員が朝から地域を歩き、救助や被害の確認などに当たり、後日膨大な量のがれきも撤去した。借り上げ住宅の補助も引き続き受付。

停電も断水も再び各地域で発生した。市内26施設の避難所に入った人数も最大2700名以上と、前回15号時の10倍にもなり、「これほど多数の避難所が一度に稼働した事態は初めて」と市の担当者。今後の対策に、避難所職員の増員態勢や物資の支給方法など検証中という。

◆10/25大雨

市原市の観測史上最大の雨量285ミリを記録。養老川の氾濫、道路の冠水、床上・床下浸水、土砂崩れに、高滝ダムの緊急放流予定と、災害対策本部では最も緊迫した事態に。すでに冠水や浸水していた養老川の中流域に、上流から大量の水が来てはどんな状況になるか分からない。結果的にダムの放流は見送りになり、さらに危険となる状況は避けられた。台風15号の倒木の処理も終わらない状況で、146カ所のがけ崩れ、道路では法面崩壊226件などが起き、河川被害も100件に。千葉市緑区では3名が亡くなり、市原でも住居の裏山が崩れ1名が亡くなった。

罹災証明も引き続き受付ている。いまだに屋根などの工事は順番待ちという人も多く、公共土木工事も同様で、市南部の山間部では、山あいの生活道路などで起きた土砂崩れがすべて復旧するにも、まだ時間がかかりそうだ。

（資料提供：市原市危機管理課）

本特集（全12回）は下記のご協賛企業様のご賛同により掲載しております。

市原警察署より 署長感謝状を頂きました

1月28日㈫、市原警察署にて、令和元年署長感謝状の贈呈式が行われました。シティライフも、昨年から本紙に掲載する防犯特集記事が支援・協力になったと、感謝状と記念品をいただきました。

当日表彰された個人・団体は33名。海老根一浩署長から一人ひとりに感謝状が手渡され、記念写真を3グループに分けて撮影しました。

市原では、空き巣などの犯罪は前年に比較し約20％減少したものの、交通死亡事故は県内ワースト1位、電話の詐欺被害も5000万円以上です。皆さんも防犯・交通安全はぜひ心がけてください。

吊るし雛に魅せられて

40年余り自宅の一室で開いている洋裁教室で、小物づくりと洋裁を仲間とともに楽しんでいます。私がつるし雛に出会ったのは、平成14年2月、伊豆への家族旅行でした。吊るし雛の話を聞き、実際に作ってみて、その可愛らしさの虜（とりこ）になり、吊るし雛の本場・伊豆稲取へ毎年出かけ、勉強させてもらいました。ある年、毎年泊まっている旅館の女将さんに、自分も作って楽しんでいると話したところ、旅館組合で吊るし雛コンクールを始めたので出してみたら、と勧められました。そこで平成22年に出品、認められて見事大賞を射止め、旅館一泊のご招待にあずかりました。

八幡宿駅構内のギャラリーには、洋裁づくりのときから励みになればと、仲間みんなの作品を展示してきました。今では吊るし雛づくりの人が多くなったので、3月3日の雛祭りに合わせ、3月1日から10日で、展示させていただいております。一度、出展しない年があったのですが、知り合いから「なんで展示しないの？楽しみにしていたのよ」と言われたこともあり、毎年行っています。60代から80代のメンバーで楽しみつつ頑張って作っておりますので、今年もぜひ見ていただきたいと思います。

（寄稿・田山静子）

いちはらふるさと点描 23
～五井大宮神社～

五井駅西口から歩いて十分ほどの所にこの神社はある。社伝によると、大宮神社の社名は広大な境内に由来し、鎮座は景行天皇の御代、日本武尊が御東征された折の御創建と伝えられる。その後、治承四年（一一八〇）に源頼朝が当社に参詣し、奉幣祈願をしたという記録がある。また、小田原の北条氏が戦勝祈願のため太刀一振を奉納している。江戸時代には開運・殖産・漁業の守護の御神徳により、近隣二十八村の総鎮守として庶民の信仰を集めた。現在では地域の鎮守とともに、京葉臨海工業地帯の各会社の守護神として広く崇敬を集めている。

平成二十五年に二二〇年ぶり（寛政五年以来）の本殿改修を行い御神威もいよいよあらたかとなった。五井中央通りに面した一之鳥居をくぐり二之鳥居をくぐって拝殿までの間、両サイドに境内社が並ぶ。手水舎は拝殿の目前。裏の参道に大鳥居があり今はこちら側が表参道かもしれない。大宮神社では、藤をはじめ、季節ごとに様々な花に彩られていますので是非訪れてみてください。

（ちはら台フォトクラブ 藤川欣三）

買います

●**ヤマハピアノ高価** コンドー楽器 0120-137-512
●**金プラチナ商品券** 相場・額面の90～98％で てんとう虫 ☎0475-72-9400 大網店 水曜定休 0476-36-4388 富里店 043-310-5825 都賀店

求人

●**清掃・接客係募集** 懐石料亭 淡粋☎0436-62-0200
●**スタッフ募集** フロア係：17時～ 時給925円～ パスタ＆イタリアン キャトル ☎0436-42-6474
●**パート・アルバイト募集** ボール回収 時給1,000円、AM４時半～６時半 アタックゴルフ市原 ☎0438-62-6172 受付㈪～ 藤成産業本社

営業案内

●**ネズミ駆除** 超プロが１回で完全駆除 被害はイエダニの発生 病原菌をまきちらす ★一戸建・アパートに限定 任せて安心 創業50年の信用 調査見積無料 田辺消毒防除センター ☎0436-25-2801
●**ミシン修理承ります** 90％は直ります 家庭用ミシン どこのメーカーでもＯＫ 持ち込み修理ＯＫ 街のミシン屋いちばん館 ☎０４３６-２０-３４８３

サークル

●**スポーツウエルネス吹矢ちぐさ会** 第１～４㈫ ９～12時 千種コミュニティセンター 月会費：800円 腹式呼吸で健康増進 見学・体験歓迎 小出 ☎090-4456-4298
●**男の料理・包丁友の会** 第２㈯ ９～13時 国分寺公民館 対象は成人男性、シルバー世代が多い 月会費：800円 食材費：１回500円程度 木口 ☎0436-25-1367
●**大正琴さくら** 第２・４㈭９～12時 五井公民館 月会費：2,000円 見学自由 木口 ☎0436-41-0005

イベント

●**ヤマの即売会** ３／１㈰ 10～14時 房総萬花園（R297号沿・市原市西野谷飛地） 山野草、蘭、盆栽、観葉植物、園芸植物ほか 鈴木 ☎090-2752-9290
●**合同絵手紙展** 前期３／１㈰～10㈫、後期11㈬～20㈮ 最終日15時まで 市内４教室の１年間の交流絵手紙と学習発表 向井 ☎0436-61-2392
●**青葉台ふれあいサロン３月作品展** ３／２㈪～31㈫ 山村孝子絵画展 姉崎川柳会作品展 カラー魚拓教室の皆さんの作品展 和紙ちぎり絵教室の皆さんの作品展 サロン絵手紙教室の皆さんの作品展 10～16時 ㈰㈷休み ☎080-4085-5977
●**布小物・クラフト小物 手作り作品展** ３／２㈪～31㈫ 10～16時半 ㈯㈰㈷休 いちはら市民ネットワーク内ギャラリー（国分寺台中央） すべてたった１つの1点物 ☎0436-21-1907
●**児玉冬木作陶展・彩遊器** ３／３㈫まで 10～20時、最終日17時まで 上野がすき。ギャラリー（松坂屋上野店） 市原在住の陶芸家 ☎03-3832-1111
●**認知症介護の会・はなみずき** ３／５㈭ 11～14時半 カフェシオン 300円・飲物付き 昼食持参かランチありで 朝岡 ☎0436-24-5117
●**BabyHeartYサークル ママのリフレッシュ・ヨガ** ３／５㈭ 10～11時 戸田コミュニティセンター ３カ月位～８組 参加無料 お子さんと別室にて 汗ふきタオル・ヨガマットほか持参 動きやすい服装で・デニムNG 要予約 ☎0436-63-5343
●**ウォーキング教室** ３／６㈮ 10～11時 姉崎公民館 100円 ウォーキングの為のウォーミングアップやウォーキング方法 塚元 ☎080-6544-8421
●**シャルダンみなみダンスパーティ中止のお知らせ** ３／７㈯夢ホールでのダンスパーティはウイルス関連で中止となります ☎090-3084-9060
●**桜の名所づくり・桜の植樹** ３／７㈯ ９～15時 集合：内田未来楽校 植樹場所：桜川不動滝周辺 米沢の森を考える会・鶴岡 ☎080-5526-8133
●**ちば伝統文化の森まつり** ３／７㈯ 13時半開演 青葉の森公園芸術文化ホール 無料 県内の郷土芸能や阿波踊りの実演 無料体験ワークショップ、新鮮市場もあり ☎043-266-3511
●**春座花市** ３／７㈯８㈰ 10～16時 大多喜ハーブガーデン 花屋、ガーデンショップ、クラフト、飲食等、たくさん出店 ☎0470-82-5331
●**暮らしと工藝展** ３／７㈯～15㈰ 10～18時、最終日15時まで 家具＋ギャラリー大谷家具製作所 ガラス工芸・中津箒・イ草和雑貨・蒔絵アクセサリー 14㈯ミニほうき作り体験・2,500円・先着順 電話で要予約 大谷 ☎0475-47-3530
●**市原グリークラブ・コールレリヒ 創立30周年記念コンサート** ３／８㈰ 11時と14時の２回公演 TTECビル・夢ホール（更級） 無料 「ビバルディが見た日本の四季」ほか 浜中 ☎0436-66-2857
●**君津シニアアンサンブル・オープニングコンサート** ３／８㈰ 14時開演 君津市中央公民館 無料 2019年2月に発足した中高年のオーケストラ風の器楽演奏楽団 第１回定期演奏会 合奏仲間も募集中 ☎090-7836-5229
●**上総更級公園のイベント 防災対策実践講座**：３／８㈰13時半～15時半・無料・先着20名・防災グッズの揃え方や非常食の試食など **寄せ植えコンテスト**：３／15㈰～22㈰展示・草花の寄せ植えを持参・サイズや品種は問わず・無料・要申込３／１～13受付・搬入14㈯ ☎0436-20-3555
●**かずさのくに国府探検隊** ３／11㈬ ９～12時 国分尼寺展示館駐車場集合 資料代100円 稲荷台遺跡から国府推定地市原地区の阿須波神社・光善寺までを歩き、更級日記の関連史跡や万葉集の文学遺産を訪ねる 雨天決行 ☎0436-23-1098
●**笑って健康三和無料体験** ３／11・25㈬ ９時半～ サンハート 笑いとヨガの呼吸法で心身を健康に ☎090-1207-6151
●**覚えてる会：もの忘れがある方の本人会** ３／14㈯ 10～12時 やさしい手京葉（若宮団地入口） 約100円（年会費制） もの忘れのある方同士や関係者が、生活上の工夫や便利グッズなどで早めの対処法を話し合う 家族の参加も歓迎 ☎0436-74-3384

相川七瀬LIVE 2020
市原公演 招待券をシティライフ読者5組10名様へプレゼント！

「夢見る少女じゃいられない」「恋心」「トラブルメイカー」「Sweet Emotion」など数々のヒット曲をパワフルに歌い上げてきた相川七瀬のライブが市原市市民会館大ホールにて開催予定（期日未定）

こちらのLIVEチケットを主催である公益財団法人市原市文化振興財団様より シティライフ読者5組10名様へプレゼント！（2歳以下1名まで、膝上鑑賞にて同伴可）応募はメール（presnt@cl-shop.com）又ははがき（〒290-0056 市原市五井4874-1 シティライフ編集室）に①郵便番号・住所②氏名③電話番号を記載し「相川七瀬LIVE2020」招待券プレゼント係までご応募ください。3月6日㈮必着。

当選者への発送は、期日が決まり次第行い、発表と代えさせて頂きます。尚、同チケットは市原市市民会館チケットセンター他プレイガイド（チケットぴあ・ローソンチケット・e+イープラス）にて全席指定5，800円（税込）で販売中です。お問合せは、市原市市民会館チケットセンター☎0570・043・043（9時～17時）https://ichiharahall.or.jp/

買い物や飲食は地元のお店を利用しましょう
地域情報紙 シティライフ 市原版
配布地域／市原市・袖ケ浦市【75,000部】
https://www.cl-shop.com
地域で守ろう子どもの安全
企画・制作／シティライフ編集室 〒290-0056 市原市五井4874-1
TEL.0436(21)9311 FAX.0436(21)9142
■広告のお問い合わせ…sales@cl-shop.com
■記事・情報は…kiji@cl-shop.com

体協通信 vol.122

市民スキー教室 in 木島平スキー場

公益財団法人市原市体育協会

冬の代表的スポーツと言えばスキー。今年度の市民スキー教室が1／24(金)夜～1／26(日)、長野県木島平で小学生から70歳代までの市民が参加して開催されました。スキーが存分に楽しめるウインターシーズンの教室です。今年の会場は木島平スキー場。木島平は長野県に位置し、とても広いスキー場でレッスンには最適な場所でした。金曜日の夜、市原を出発し、到着後はホテルで休み、翌日の教室に備えました。

土曜日はレベル別に6つの班に分かれ、レベルに合わせたグループレッスンを受けました。土曜日、日曜日とも天気は晴れて、絶好のゲレンデコンディションでした。講師の指導のもと、楽しく滑ることができました。昨年に続き、土曜日にビデオ撮影を実施し、その日の夜に上映会を行いました。ビデオ撮影・上映は参加者から大変好評で滅多に見られない自分の滑りを見て、講師からも適格なアドバイスがありました。このようにレッスン以外の場でも参加者・講師共々スキー談義に花を咲かせ、とても充実した3日間を過ごしました。

この教室は年1回開催しており、毎年多くの方が参加しています。一番の魅力は行き帰りの市原からの貸切バス。講師も市原から一緒に行くので、コミュニケーションが取れた上での教室になるのが特徴です。指導にあたるのは市原から同行する市スキー連盟所属の全日本スキー連盟（SAJ）公認のインストラクター。「楽しく、安全に」をモットーにレッスンを行います。

参加者からは「初めてのスキーでしたが滑れるようになって嬉しかった、楽しかった」との声が、講師からは「生涯スポーツとして楽しんで欲しい」との声が聞かれました。是非、来年のご参加をお待ちしております。

バランスの良い食事で風邪対策

風邪やインフルエンザを予防するには、ウイルスなどの外敵からカラダを守る抵抗力を高めておくことが有効です。栄養バランスの取れた食事をすることが基本ですが、不足しないように気をつけたいのはカラダのもとになるたんぱく質と抗酸化作用をもつビタミンです。

効果には、それぞれ個人差があります。バランスの良い食事で風邪を予防しましょう

たんぱく質

体のもととなる3大栄養素のひとつ。たんぱく質はのどや鼻の粘膜をつくるもとになります。そしてたんぱく質からのアミノ酸摂取は抵抗力の強化につながります。（乳製品、鶏肉、納豆など）

ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE

ビタミンでは、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが大切。いずれも体内で発生する有害な活性酸素の働きを防ぐ抗酸化作用があり、免疫細胞の機能低下を防ぎます。ビタミンAにはのどや鼻などの粘膜の保護機能を高める働きもあります。うなぎ・レバー・人参等に豊富です。ビタミンCは果物や緑黄色野菜、ビタミンEはカボチャ、アーモンド、鮭などに豊富です。また、血液循環が悪くなると抵抗力の低下につながりますので、ショウガや唐辛子のように血液循環を高めるハーブやスパイスも積極的にとりいれたいものです。

春のグルメ特集

立春が過ぎ、本格的な春の訪れが待ち遠しい季節。
春と言えば出会いと別れの季節でもあります。
シティライフでは歓送迎会や謝恩会など、
仲間や友達、ご家族等と美味しい春の味覚を満喫出来る
お店をピックアップしました。ぜひご利用ください。